

方向1 健康寿命を延伸するとともに社会で活躍し続けるために

今後も平均寿命が延びることが見込まれる中、「できるだけ長く健康でいたい」というのは誰しもの願いです。

また、高齢者がいつまでも元気に、生きがいを持って活躍することは、社会の活力の源になります。

明るく活力に満ちた高齢社会の実現に向けて健康寿命を延伸し、生活の質（QOL：Quality of Life）の維持・向上を図るために、高齢者の健康づくりや生きがいをづくりに取り組みます。

〔施策 1〕 高齢者の健康と元気を応援する地域づくりと支援の充実

高齢になってもできるだけ長く心身ともに健康な生活を送れるよう、フレイル予防や介護予防を自主的に取り組むことができる身近な通いの場等の環境の整備や活動の支援に加えて、適度な運動や生活習慣病の対策などを踏まえた健康づくりを介護予防と保健事業の一体的な実施により推進していきます。

(1) 介護予防・健康づくりに積極的に取り組める環境の整備

高齢になっても心身ともに健康で生きがいを感じながら生活できるよう、一人ひとりの取り組みと、地域づくりの視点も踏まえた地域での取り組みを、さまざまな関係機関・団体との連携のもとにさらに進め、介護予防・健康づくりに積極的に取り組むことのできる環境の整備を進めます。

① 一人ひとりの介護予防・健康づくりの取り組み

できるだけ長く心身ともに健康な生活を送れるよう、運動・口腔機能の維持・向上、栄養状態の改善、うつ・閉じこもり予防などの一人ひとりの介護予防・健康づくりの取り組みについて、「からだの健康づくり」と「こころの健康づくり」の両面から進めていきます。

(ア) からだの健康づくり

運動・口腔機能の維持・向上及び栄養状態の改善や、健康づくりのための取り組みなどを推進します。

主な取り組み(案)
<p>【一般介護予防の取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 地域包括支援センターによる介護予防に資する健康教室の開催◆ 地域の活動の場での運動に取り組むための機会づくり◆ 市内の公園に設置されている健康遊具の活用促進◆ 杜の都の体操シリーズを活用した個人でも取り組める健康づくりの推進◆ 地域の活動の場での口腔体操等に取り組むための機会づくり◆ 高齢者や健康づくり支援に携わる関係者等を対象とした運動・口腔機能の維持向上、栄養改善などについて学ぶ機会づくり◆ 老人福祉センターや市民センターなどと連携した、食生活を見直しながら食事を楽しむ機会づくり
<p>【介護予防・日常生活支援総合事業としての取り組み】</p> <ul style="list-style-type: none">◆ サービス対象者に対する運動・口腔機能の維持・向上、栄養改善のためのサービスや機会づくりの提供◆ サービス対象者への訪問などによる食生活・栄養改善などに関する相談・指導の実施◆ リハビリテーションの視点を踏まえ、個人でも取り組める健康づくりへの相談・助言
<p>【保健事業との連動による健康づくり】</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 現役世代の生活習慣病予防対策と連携した生活習慣病予防など、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の推進◆ 国民健康保険加入者への特定健康診査・特定保健指導と重症化予防の取り組みの実施◆ 基礎健康診査、がん検診、骨粗しょう症検診等の実施と受診促進◆ 健康リスクを抱えた人が相談・指導を受けやすい体制づくりなど、健康づくりのための生活習慣改善に向けた取り組みの推進◆ 地域健康教育等を通じたフレイルや低栄養予防に向けた取り組みの推進◆ 歯周病検診の実施と受診促進、口腔機能の維持・向上のための口腔ケアの取り組み推進◆ 多数の人が利用する公共的な空間の禁煙に向けた受動喫煙防止対策の推進
<p>【感染症予防対策】</p> <ul style="list-style-type: none">◆ 結核をはじめとする感染症予防対策の推進◆ 福祉施設における集団感染予防対策の推進

(イ) こころの健康づくり

抑うつ状態や閉じこもり傾向にある高齢者に対する支援や、うつ・閉じこもり予防など、こころが元気になるための取り組みを推進します。

主な取り組み(案)

【普及啓発・人材育成】

- ◆ 区役所で実施している心の相談をはじめ、より相談しやすい環境づくりや市民・関係者への啓発の推進
- ◆ 地域包括支援センターや地域団体、関係機関等と連携しての、うつをはじめとした高齢期に多い心の病気とその予防について市民が学習し、うつに気づくことのできる人材の育成
- ◆ うつを含めた高齢期に多い心の病気とその対処法について、高齢者を支援する立場にあるさまざまな関係団体・機関が学習する機会の創出
- ◆ 高齢者や健康づくり支援に携わる関係者等を対象とした閉じこもり予防などについて学ぶ機会づくり

【支援が必要な方への取り組み】

- ◆ 区役所や地域包括支援センター等による抑うつ状態にある方の早期把握
- ◆ 総合事業のサービス対象者のうち、抑うつ状態や閉じこもり傾向にある高齢者に対する訪問支援
- ◆ 抑うつ状態や閉じこもり状態にある方に対する、地域包括支援センターを中心に医療機関や関係機関が連携した、問題解決のためのチームアプローチの実施
- ◆ サービス対象者への訪問などによる閉じこもり予防などに関する相談・指導の実施

② 地域での介護予防の取り組みを推進するための環境づくり

高齢者が地域の身近なところで介護予防・健康づくりに取り組むための環境づくりを推進するために、地域における担い手の育成、活動の場や機会の確保、活動を継続するための支援など地域づくりを含めた取り組みを進めていきます。

主な取り組み(案)

【さらなる普及啓発】

- ◆ 豊齢力チェックリストによる介護予防の必要性が高い方の把握
- ◆ 介護予防・健康づくりの普及啓発を目的とした講演会やイベントの実施
- ◆ 医療機関の窓口介護予防・健康づくりのための取り組みをPRするための媒体を置くなど、仙台市医師会・仙台歯科医師会・仙台市薬剤師会と連携した普及啓発の取り組み
- ◆ あらゆる機会をとらえた、さまざまな媒体を活用した介護予防・健康づくりのPR
- ◆ 介護予防・健康づくりの取り組み推進に向けた企業等への普及啓発

【担い手づくり、活動の機会・場の確保】

- ◆ 地域の活動の場における運動に取り組む自主グループの育成とその企画・運営を行うポ

ランティア等の養成

- ◆ 地域の活動の場における運動に取り組む自主グループの活動継続に向けた支援
- ◆ リハビリテーション専門職を地域の通いの場に派遣し、地域の通いの場で継続的に運動に取り組むための機会づくり
- ◆ 仙台市老人クラブ連合会主催によるシルバースポーツ推進員の研修や養成講座の開催
- ◆ 文化活動を通しての生きがいつくりの支援や活動を披露する場の提供、並びに観客や市民に対する普及啓発
- ◆ さまざまな施設（公共施設、社会福祉施設の地域交流スペース、大規模量販店のイベントスペースなど）や空き店舗、遊休地などを活用した交流・活動の場づくり

【情報の集約・発信】

- ◆ 介護予防や地域づくりにつながる地域の通いの場や取り組みに関する情報の発信

(2) スポーツ活動への支援

高齢者の健康づくりや生きがいつくりにつなげるほか、活動を通じた交流にも資するさまざまなスポーツ活動を支援します。

主な取り組み(案)

- ◆ 高齢者生きがい健康祭（スポーツ交流大会）の開催
- ◆ シルバーセンターや健康増進センターにおける高齢者運動教室の実施
- ◆ 全国健康福祉祭（ねんりんピック）への選手派遣
- ◆ 仙台市老人クラブ連合会によるシルバースポーツセミナーの開催
- ◆ 杜の都せんたい「元気はつらつチャレンジカード」による運動の奨励
- ◆ 仙台市スポーツ振興課所管施設でのスポーツ教室（シニア健康エクササイズ）などの実施

[施策2] 高齢者が生涯活躍できる環境の整備

高齢者が、知識や経験、能力を生かし、あるいは、知識や経験などの有無に関わらず、元気に活躍し続けられるよう、多彩な学びの機会の提供や就労、ボランティア活動、地域活動等への支援など、高齢者の生きがいつくりや仲間づくり、社会参加の取り組みを進めます。

(1) 多彩な生涯学習の展開

高齢者の学びのニーズに応えるとともに、学びを通しての交流・成果が生きがいつくりや活力の向上につながるように、主体的な学びの機会の充実を図ります。

また、こうした機会を通じて得た知識やネットワークを、地域での支え合い活動などに生かしていただけるよう支援します。

① 学習機会の提供

学びの意欲に応えるため、さまざまな分野の講座を実施するなど、多様な学習機会を充実させることで、生きがいつくりや活力の向上のほか、地域での支え合い活動につないでいくことができるよう支援します。

主な取り組み(案)
◆ 豊齢学園における生涯学習と社会貢献活動を担う人材育成
◆ 高齢者を対象にした市民センター講座（老壮大学等）の実施
◆ 高齢者のためのパソコン講座の実施
◆ 市政出前講座の実施
◆ 市民センターでのサークル情報の提供などの学習相談
◆ 老人福祉センターにおけるボランティア活動をはじめとする高齢者の活動を支援する多彩な講座の企画・実施

②文化活動への支援

創作や学習の取り組みの成果を発表する場を提供するなど、さまざまな文化活動の支援を行います。

主な取り組み(案)
◆ 高齢者生きがい健康祭（シニアいきいきまつり）における市民広場交流事業やはつらつ健康フェスティバルの開催
◆ 高齢者の作品展示機会の提供
◆ 市立文化施設への優待制度
◆ 老人福祉センター合同イベント（演芸交流会、合同作品展）の開催
◆ シルバーセンターにおけるシルバー創作展の開催

(2)社会参加活動の促進

本格的な少子高齢社会において、地域や社会におけるさまざまな活動の担い手として高齢者の役割への期待が高まる中で、就労の機会の提供に向けた取り組み、地域における支え合い活動やボランティア活動、老人クラブ活動など、高齢者自らが地域や社会とつながり、「支え手」ともなる社会参加活動への支援を進めます。

また、高齢者の社会参加活動の促進に向け、外出支援の取り組みを進めます。

主な取り組み(案)
【就労機会の提供】
◆ シルバー人材センターによる臨時的・短期的な仕事のあっせん
◆ 就労を希望する高齢者への求人情報の提供等マッチング支援体制の実施
◆ 企業等を対象とした高齢者の就労促進に関する啓発の実施
【ボランティア活動・NPO 活動等支援】
◆ 生活支援コーディネーターによるボランティア団体・NPO 活動の支援
◆ 地域における支え合い活動を行うボランティア団体への立ち上げや活動等に対する支援
◆ 市民活動補償制度の運営
【老人クラブ活動の支援拡充】
◆ 仙台市老人クラブ連合会及び単位老人クラブへの助成
◆ 老人クラブによる介護予防の取り組みへの支援
◆ 老人クラブ活動の場である老人つどいの家（好日庵）への運営費等の助成
◆ 老人クラブにおけるひとり暮らし高齢者等の支援や見守り活動の充実及び積極的な広報

【社会参加活動促進のための環境整備】

- ◆ 仙台市ボランティアセンターによるボランティア活動相談、情報提供、活動先の紹介、ボランティア講座・体験等の実施
- ◆ 仙台市市民活動サポートセンターによる市民活動等相談、情報提供やボランティア活動、NPO活動に対する支援
- ◆ せんだい豊齢ネットワーク組織の運営支援
- ◆ 豊齢学園修了生による地域での担い手づくり
- ◆ セカンドライフに関する情報発信の検討

【外出支援】

- ◆ 敬老乗車証等制度の運用
- ◆ 市立文化施設への優待制度（再掲）
- ◆ 福祉有償運送事業の実施支援（運営協議会の運営、実施法人への相談対応等）
- ◆ 安心・安全な歩行空間の確保や公共交通におけるバリアフリー化の推進